

# 中級アクアウォーキング



基本的な水中ウォーキングから、

徐々に腕や足の使い方を変化させ、全身に効果的な

ウォーキングをする中級レベルのクラスです。

このクラスは、音楽をかけながら行うのも特徴です。



**当日申込み教室です!!**

**毎週金曜日開催!**

| 日程 | 8月   | 9月         | 曜日 |
|----|--|------------|----|
|    | 2・9・23・30  | 6・13・20・27 | 金曜 |
| 時間 | 11:00~12:00(60分)                                 |            |    |
| 場所 | 西楽園 1F プール                                       |            |    |
| 定員 | 30名 (先着順)  |            |    |
| 料金 | 1回 300円 ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用は別途施設入館料がかかります。     |            |    |
| 受付 | 西楽園 事務所窓口にて開館(9時)より受付開始<br>先着順。定員になり次第締め切りとなります。 |            |    |
| 対象 | 高校生以上  |            |    |
| 備考 | 水着・キャップの着用をお願いいたします。                             |            |    |
|    | 他の方の代理手続きは出来ません。                                 |            |    |
|    | 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。                     |            |    |
|    | 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。                      |            |    |